日本体育大学大学院

令和８年度入学者選抜【出題の意図・解答又は解答例等】

研究科・課程	体育学研究科・博士前期課程
実施期	Ｉ期試験
試験科目	筆記試験（専門科目）

【出題の意図・解答例】

●体育科学学位プログラム／体育実践学学位プログラム

体育スポーツ科学に関する基礎知識を確認するために、専門５領域より問題を出題する。

問題(１)

（出題の意図）

オリンピックに関する基本的な情報を理解し、具体的に説明できるか問うものである。

（解答例）

１．卓越性（Excellence）について

・勝敗にかかわらず自己の限界に挑戦し、最善を尽くす姿勢であることを説明できているか

・自己ベストの更新等に向けて全力で競技に臨む具体例を示せているか

２．敬意／尊重（Respect）について

・対戦相手、ルール、審判、競技環境に対する配慮を意味することを説明できているか

・握手や相手を称える行為、判定の受容、公正な競技（ドーピングを行わない等）の具体例を示せているか

３．友情（Friendship）について

・国籍や文化の違いを超えた相互理解を深める価値であることを説明できているか

・選手間の交流や競技後の称え合い等、スポーツを通じた具体例を示せているか

問題(２)

（出題の意図）

本設問は、我が国では赤字経営の公共スポーツ施設が多いとの指摘に対して、今後、スポーツ施設を新設する場合は、どのように整備するべきかを問うものである。具体的には、諸外国で見られるような集客性・収益性が高く且つ地域の経済効果や活性化につながる、例えば、民間資金の活用、利便性を考慮した立地、多機能複合型の構造、周辺エリアマネジメントの導入などを含む整備手法（この各取組は一部であって、これ以外の有効な取組でも可）についての考えの提示を求めるものである。

（解答例）

我が国の公共スポーツ施設には観戦者の視点や収益性の観点が乏しい面があるともいわれており、赤字を生む施設が多いとの指摘がある。一方、諸外国ではスタジアムやアリーナを地域活性化の中核と見なし、様々な工夫を凝らした整備・運営が行われており、結果、地域経済に貢献している事例が多く見られる。

これらを参考にすれば、我が国でも集客性・収益性の高いスポーツ施設の整備が可能であると考えられる。具体的には、①税金だけに頼らずに民間資金を活用することがあげられる。PFI の導入、企業や住民からの寄付などによる建設費の確保などは既に国内でも見られる。②利便性を考慮して建設地を選定することも重要である。国内の大規模集客型スポーツ施設の中には土地確保を優先するあまりに利便性に乏しい施設があるが、諸外国に見られるような集客性を考慮した街なかの立地が望ましい。③施設の機能は多機能複合型とするべきである。スポーツ実施だけを目的にするのではなく、観戦の質を高めるための観客席の配置、大画面や音響設備の設置などが必要である。加えて、スポーツイベント以外のイベント開催への考慮や防災機能の付加、併せて商談などのビジネスの場としても活用できるような部屋やスペースの整備なども稼働率を上げるためには有効である。また、④施設の周辺のエリアマネジメントも重要となってくる。諸外国では、施設の周辺にホテル、映画館、ショッピングセンター、オフィスビルなどを建設するなどのエリアマネジメントを行っている。これにより、スポーツ観戦以外を目的とする集客も期待でき、試合のない日でも人々が集う交流ゾーンを生み出すことになる。このようなエリアマネジメントは、スポーツ施設単体の整備の場合より、多様な人々をさらに遠距離から呼び寄せて長時間の滞在を可能とすることがわかっている。

このような複合的な機能を有する交流施設として整備することで、スポーツ施設自体の経済効果のみならず、周辺の宿泊、飲食をはじめとする経済波及効果が期待できるとともに、スポーツ施設内外で雇用創出といった効果を生み出すことも期待できる。

問題（3）

（解答例）

適切な筋力トレーニングを行うと、最大筋力が増加する。これを筋力トレーニングの校という。筋力トレーニングの効果が現れるのは、大きく分けて、神経－筋系協調の改善と筋横断面積の増加という二つの生理的な理由によるとされている。

◆神経－筋系協調の改善

トレーニング開始の初期には、筋肥大が殆どみられないにもかかわらず、最大筋力が増加することがよくある。これは筋肉の活動を促す神経系の働きが改善されたことによるものである。随意的に最大筋力を発揮しようとするとき、筋線維の 20～30％は休んでいる状態にある。このように通常、筋肉は余力を残して活動しておりトレーニングの初期段階にみられる筋力増加は、神経系から骨格筋へ命令が急激に増加し、トレーニング前には参加していなかった筋線維が運動に参加するようになり、筋肥大はみられないのに筋力が増す理由である。

◆筋横断面積の増加

筋力トレーニングを開始して数週間は筋力増大がみられるが、骨格筋の肥大はあまり観察されない。さらにトレーニングを続けると、徐々に骨格筋の肥大が生じ筋力が増加する。これは筋線維がトレーニングによる刺激によって適応するため、タンパク質を取り込んで肥大（筋原線維の増加）するからである。このようなタンパク質の取り込みをタンパク同化と言い、トレーニング刺激として適度な強度、時間、頻度（トレーニング負荷条件）でトレーニングを行うことに加えて、タンパク質の栄養摂取やタンパク質の同化を促進させるホルモンが必要である。したがって、筋肥大を目的とするトレーニングには少なくとも３か月以上のトレーニング期間が必要である。

問題(４)

（出題の意図）

生活習慣病の予防や、死亡リスクを軽減するための身体活動・運動量について、運動の種類、強度、頻度をその根拠を含めて理解しているのかを確認するものである。

（解答例）

・個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。

・強度が３メッツ以上の身体活動を週 23 メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を１日 60 分以上行うことを推奨する（１日約 8,000 歩以上に相当）。

・強度が３メッツ以上の運動を週４メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週 60 分以上行うことを推奨する。

・筋力トレーニングを週２～３日行うことを推奨する（週４メッツ・時の運動に含めてもよい）。

・ 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かす）。

エビデンスについては、それぞれの項目について各値が生活習慣病の予防や死亡リスクと関連していることがシステマティックレビューやメタ解析により推奨されている。

問題(５)

（出題の意図）

体育科・保健体育科の目標における重要なキーワードであるため、研究を深めるための本質的な理解を確認するものである。

（解答例）

１　内容として以下の視点が含まれていること

・運動やスポーツの価値を知る

・自分に合った運動との関わり方を見つける

・生涯にわたって運動に末永く親しむ人

2　内容として以下の視点が含まれ、具体的な例が書かれていること

・運動の楽しさや喜びを味わえる

・運動有能感が育つ

・苦手な子が運動にかかわれる教材の工夫

・教師の肯定的な言葉かけ　など